

Corso di Fitness e Pilates

Scopri come rimetterti in forma divertendoti!

Ciao a tutti e tutte!

Se siete alla ricerca di un modo divertente e stimolante per rimettervi in forma, il nostro corso di Fitness e Pilates è quello che fa per voi! Questo corso è stato pensato per aiutare persone di tutte le età e livelli di abilità a migliorare la propria forza, flessibilità e benessere generale.

Obiettivi del corso

- Migliorare la forma fisica generale: Attraverso una combinazione di esercizi cardiovascolari e di resistenza, vi aiuteremo a tonificare il vostro corpo e a migliorare la vostra salute.
- Aumentare la forza e la flessibilità: Gli esercizi di Pilates sono perfetti per rafforzare i muscoli profondi e migliorare la flessibilità. Vi sentirete più forti e agili.
- Ridurre lo stress: La pratica del Pilates include tecniche di respirazione e rilassamento che vi aiuteranno a ridurre lo stress quotidiano e a migliorare la vostra concentrazione.
- Divertirsi: Siamo convinti che l'esercizio fisico deve essere anche un momento di divertimento e socializzazione. Venite a conoscerci e a fare nuove amicizie!

Orari di allenamento

- Martedì: dalle 18:00 alle 19:00
- Giovedì: dalle 20:30 alle 21:30

Vi aspettiamo per iniziare insieme questo percorso verso una vita più sana e felice. Non vediamo l'ora di vedervi in palestra!

A presto,

Il vostro Direttore Tecnico